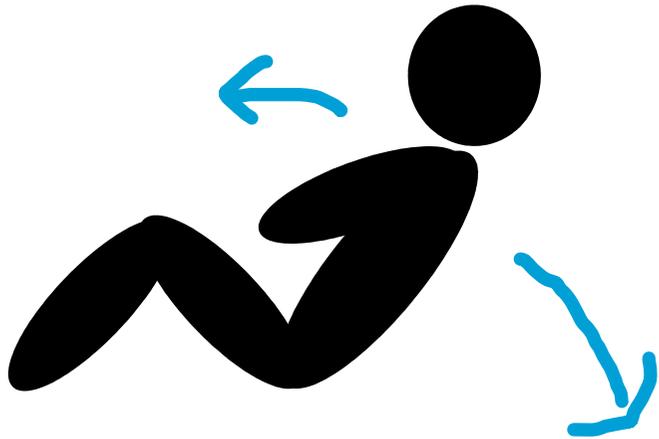


お家でできる
トレーニング

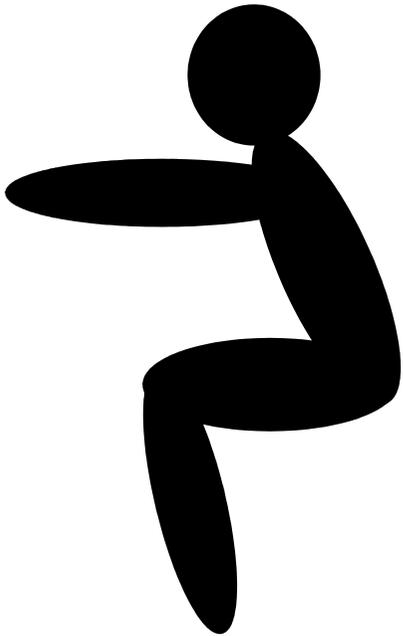
① 上体おこし



- むねの前でうでをくみ、ひざを立ててあおむけになりましょう。
- むねの前のうでが足にふれるまで上体をおこし、ゆっくりともとのたいせいにもどしましょう。
- これを20回くりかえしましょう。

※むずかしい人は、はじめは回数をへらして少しずつふやしていきましょう。

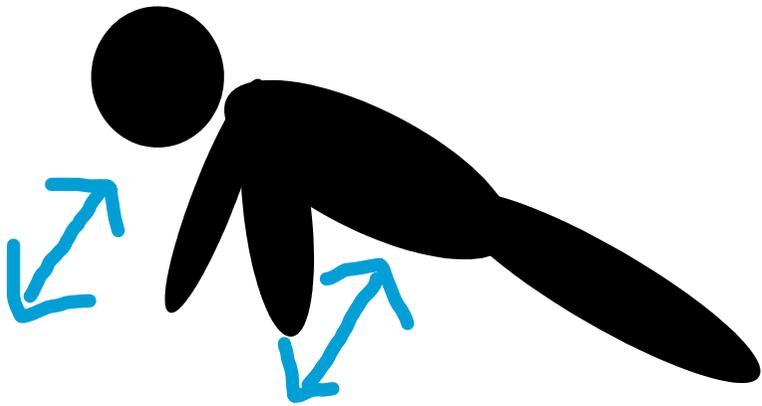
②空気いす



- かたはばより少し広めに足をひらきます。
- つま先は少し外がわをむくようにします。
- うでを前に出して、いすにすわるようにこしをおとします。
- 太ももが床と平行になるところでストップします。（この時に、上はんしんは前にたおれないようにしましょう。）
- 20秒間そのしせいをたもちましょう。

※むずかしい人は、はじめは短い時間で行い、少しずつふやしていきましょう。

③うで立てふせ



※むずかしい人は、はじめは少ない回数で行い、少しずつふやしていきましょう。ひざをついて行ってもいいです。

- ・両手を、かたはばより少し開いて床につきましょう。
- ・足をのばして、つま先で立ちます。
- ・ひじが外がわに出るよう曲げていきます。
- ・床と体がつかないようにギリギリまで曲げたら、ひじをのばしましょう。
(しせいは、「かた」から「かかと」までが直線になるようにしましょう。)
- ・これをゆっくり10回くりかえしましょう。

できる人は、①～③のトレーニングを1セットとし、これを3セット行いましょう！